



愛川中原中学校保健室

早いもので2022年もそろそろ終わりに近づいてきました。冬休みはクリスマス、年越し、お正月など楽しい行事が続きます。ついダラダラとして生活も乱れがちです。特別な日は大目に見るとして、毎日夜更かしが続かないよう気をつけましょう。

大晦日の深夜、多くのお寺でつく除夜の鐘の数は108回。これは人間の悩みや苦しみのもととなる煩惱の数をあらわすともいわれています。除夜の鐘の音を聞きながら静かな心で一年を振り返り、新たな気持ちで新しい一年を迎えられるといいですね。元気な姿で始業式会いましょう！

☆ 新年を START するために！♡がけてほしい♡ ☆ 冬休みの健康生活 ☆

<p>生活リズム ♪ 崩さずに ♪ 早寝・早起き ♪ 3度の食事 ♪</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動 Walking! スタスタスタ キュー</p>	<p>なぜ・インフルエンザ予防 手洗い うがい 換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療 治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

今年インフルエンザの同時流行に注意！！
→発熱に限らず、咽頭痛や咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合は登校や外出を控えて下さい。

インフルエンザウイルスは、喉の粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み関節痛・筋肉痛・頭痛・起きてられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら必ず学校に連絡をお願いします。

★新型インフルエンザの場合は治癒証明書が必要です。

早わかり
インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 5日を経過した後
発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 5日を経過した後
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

冬休み中に生徒本人が新型コロナウイルス陽性と判定された場合
8:30~17:00の間で愛川町教育委員会に連絡してください。(TEL:046-285-2111)